

## MEDICINA NATURAL. REMEDIOS CASEROS.

En las tradiciones de los pueblos, se encuentran procedimientos para combatir las enfermedades comunes, o, al menos, para aliviar sus síntomas. De esta manera podían continuar realizando sus actividades cotidianas, en ocasiones, como sucede en las épocas de recolección de frutos y semillas, imposibles de dejar para mañana. La medicina natural recoge gran parte de estos procedimientos terapéuticos, tras haber constatado su eficacia e inocuidad.

La mayoría de ellos se basan en la utilización de los alimentos o condimentos habituales en cualquier casa, o fácilmente accesibles a cualquier persona por humilde que sea su condición económica.

Los productos se ingieren, tras un tratamiento muy primario, o bien se aplican como cataplasmas, ungüentos, pomadas o similares, sobre la zona dañada o dolorida.

Son muy numerosos los remedios caseros, razón, por la cual, me limitaré a recoger en este documento algunos de entre los mas frecuentemente utilizados.

### Remedios universales

Existen dos remedios que pueden utilizarse en el tratamiento tópico (aplicación exterior) de la mayoría de los trastornos comunes que nos aquejan. Son:

- El arroz integral
- La arcilla

El *arroz integral* fue el primer recurso de la acupuntura China. Para el tratamiento de las diferentes enfermedades, los médicos chinos ponían un grano de arroz integral en el punto que la Acupuntura determina como el mas adecuado para el tratamiento de la enfermedad o para la reducción de sus síntomas. Como la mayoría de las personas, especialmente en occidente, no conocen los meridianos de energía de los órganos internos y los puntos mas significativos de los mismos, es recomendable actuar de la manera siguiente:

El arroz, crudo, se extiende sobre una superficie lisa y dura, procurando que los granos estén muy juntos unos de otros, formando una capa del grosor de un solo grano. A continuación, se corta un trozo de esparadrapo, mas o menos grueso según la extensión de la zona que sentimos dolorida, se pone sobre la capa de granos de arroz y se presiona para que se adhieran a ella. El esparadrapo, ahora cubierto de granos de arroz, se coloca en la zona donde sentimos mas agudo y molesto el dolor. Con la finalidad de evitar que los granos de arroz se desprendan del esparadrapo, se cruza este con otros pedazos, limpios, de las dimensiones adecuadas. Por muy extensa que sea la zona, debe cubrirse toda ella con arroz integral.

Puede uno bañarse o ducharse con tranquilidad. No importa que se moje el esparadrapo. Solo hay que tener la precaución, si comprobamos que se está despegando de la piel, de colocar un nuevo esparadrapo limpio y seco sobre el para evitarlo.

Trascurridos unos días, normalmente entre tres y cinco, es posible que sintamos picor. Si es muy molesto, conviene retirar el esparadrapo, masajear la piel de la zona, que aparecerá pálida y rugosa, para estimularla, y, si persisten las molestias, poner un nuevo apósito después de unas horas. Las necesarias para comprobar que la piel de la zona tratada ha recuperado su color y su tersura.

Como alimento, el arroz integral es mucho mas beneficioso para la salud que el arroz refinado que habitualmente tomamos, ya que, al conservar la cascarilla, nos proporciona un interesante aporte de vitaminas.

Las personas con problemas de estómago, deben tener cuidado con la ingestión del arroz integral, ya que su proceso digestivo es mas complicado y lento, y, en algunos casos, no sería aconsejable su ingestión.

*La arcilla*, verde o roja, es el resultado de la filtración de las aguas de lluvia por determinados terrenos, en los que ha encontrado sustancias químicas diversas que ha ido disolviendo y arrastrando a lo largo de miles de años. Como consecuencia de este proceso, en las arcillas se encuentran una serie de cationes y de aniones muy peculiares, que pueden realizar intercambios iónicos con otras estructuras, como es el caso de nuestra piel. Esta es la razón, por la cual, *las arcillas sirven para casi todo*. Pueden sacar iones nocivos de nuestro cuerpo e introducir, por intercambio, otros que son beneficiosos o inocuos para nuestra salud.

El *tomillo* está considerado como un poderoso desinfectante y energizante. El cocimiento de tomillo puede aplicarse en cataplasmas sobre la zona dolorida o herida. Como infusión energiza, además de desinfectar la boca.

También el *yogur* , calentado en un recipiente al Baño María, se aplica con muy buenos resultados, en forma de cataplasma, en las zonas doloridas. Es especialmente eficaz en los problemas de garganta.

En las cataplasmas, conviene que los cocimientos se apliquen a la mayor temperatura que soporte el cuerpo, sin pasarse, y arropar bien la zona para evitar que la cataplasma se enfríe bruscamente. Conviene hacer varias aplicaciones en cada sesión, cambiando la cataplasma cuando percibamos que se va enfriando. El tomillo se puede aplicar en todos los procesos gripales y catarrales, tanto en forma de cataplasma como de ingestión, complementando o sustituyendo al ajo, el limón y la cebolla.

### ***Alimentos integrales***

Los alimentos integrales tienen la ventaja de conservar todas las vitaminas, sustancias diversas y oligoelementos que se pierden en las operaciones de refinado de los productos. Estas operaciones suelen estar encaminadas a facilitar la manipulación, envasado, transporte y conservación. La ingestión de alimentos refinados nos obliga a planificar un aporte vitamínico complementario, con la finalidad de evitar deficiencias que pueden llegar a producir trastornos graves en nuestra salud.

No obstante, en determinadas circunstancias es necesario recurrir a los alimentos refinados. Por ejemplo, una persona con problemas de estómago tendrá mucho mas inconvenientes que ventajas si toma miel o azúcar de caña en lugar de azúcar blanca.

### REMEDIOS CASEROS

<b>Dolencia</b>	<b>Remedio</b>	<b>Aplicación</b>	<b>Preparación</b>	<b>Observaciones</b>
Debilidad, fatiga	Eleuterococo, raíz de un árbol ruso	Ingestión	Arkocápsulas *	Farmacia o herbolario
”	Zumo de limón en ayunas, al levantarse.	Ingestión	Con dos dedos de agua tibia y dos dos cucharaditas de azúcar blanca	
”	Zumo de naranja y limón	Ingestión	Exprimir una naranja y un limón y mezclarlos	
”	Tomillo	Ingestión	Infusión	Coger en el campo
”				
Gripe	Echinacea	Ingestión	Arkocápsulas	Farmacia o herbolario
”	Própolis o propoleo	Ingestión	Arkocápsulas	Farmacia o herbolario
”	Cocimiento de ajo	Ingestión	Una cabeza de ajo, sin pelar, en medio litro de agua, con dos cucharadas de miel o azúcar morena. Mantener media hora a fuego lento cuando comience a hervir.	
Catarro	Cocimiento de limón	Ingestión	Un limón, sin pelar, se trocea en cuatro partes y se pone en medio litro de agua, al igual que el ajo.	
”	Cocimiento de limón	Cataplasma	”	Aplicar en el cuello
Bronquitis	Cocimiento de cebolla	Ingestión	Igual que los demás cocimientos, con una cebolla entera.	
”				
Garganta y laringe	Cocimiento de limón	Ingestión		
”	Cocimiento de limón	Cataplasma		Aplicar en el cuello
”	Yogur	Cataplasma	Baño María	Aplicar en el cuello
”	Zumo de zanahoria	Ingestión	Pasar media docena de zanahorias por la licuadora**	
Cualquier dolencia	1. Aplicación de arroz integral o de arcilla en la zona. 2. Poner las manos para darle calor.		La arcilla puede adquirirse en los herbolarios en forma de pasta, o bien en polvo y hacerla en casa	

\*No tiene los muchos inconvenientes, conocidos y por conocer, que presenta el ginseng. El efecto es muy suave y progresivo.

\*\*Muy buena para la vista y agradable de sabor, pero no debe abusarse de ella. Basta un zumo al día de medio vaso de agua.

José Luis Paniagua Tébar.

Septiembre de 2005